ኩዊር ኢትዮጵያ
QUEER ETHIOPIA

ጤናዬ ፡
የስነ - ተዋልዶ ጤና መረጃ

ኩዊር ኢትዮጵያ
ግንቦት 2018

ምክንያታችን

እስኪ እውነት እውነቱን እንናገር! ለLBQT ሴቶች እና የመራቢያ አካል ላላቸው ሰዎች በትክክል የሚስማማ የስነ ተዋልዶ ጤና መረጃ ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፣ በተለይም እንደእኛ ባለ ሀገር ውስጥ። ይህን የመመሪያ መጽሐፍ ያዘጋጀነው እርስዎ ሰውነትዎን፣ ጤናዎን እና ምርጫዎትን የበለጠ እንዲገነዘቡ ለመርዳት ነው።

በተለምዶ ማህበረሰባችን «ወንዳ ወንድ» የሚለውን የስርዓተ ጾታ መለያ ያለዎ ሴት ከሆኑ ወይም በ«ሴትነት» መገለጫ የማይለዩ፥ ነገር ግን የብልት አካል (vagina) ያለዎት ከሆኑ፣ ይህ መረጃ ለእርስዎም ነው። የስርዓተ ጾታ መለያዎት ወይም የሚታዩበት የስርዓተ ጾታ መልክ ምንም ይሁን ምን ሰውነትዎን መረዳት እና እንዴት መንከባከብ እንደሚገባ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

እነዚህን ገጾች በቀላሉ ከሚገባው ሰው ጋር እንደማውራት ያህል እንደሚሆንላችሁ ተስፋ እናደርጋለን። ሰውነታችሁ የእናንተ ነው፣ ተሞክሮዋቻችሁ እውነተኛ ናቸው፣ እና እናንተን የሚመስል ወይም የሚወክል እንክብካቤ እና እውቀት የማግኘት መብት አላችሁ : :

ሁላችንም የኲዌር ኢትዮጵያ አባላት ለእናንተ ድጋፍ የቆምን ነን። ይህ መመሪያ ጠቃሚ፣ አበርቺ እና ትንሽ እንኳ የሚያረጋጋ እንዲሆን ምኞታችን ነው። የሚፈልጉትን ይውሰዱ፣ የሚችሉትን ያጋሩ፣ እና መማርዎን ይቀጥሉ።

ምክንያቱም እውቀት፣
ድጋፍ እና በራስ መኩራት ስለሚገባችሁ።

ኲዌር ኢትዮጵያ
QUEER ETHIOPIA

ዩህን መመሪያ እንዴት መጠቀም እንችሳለን?

ዩህ መጽሐፍ የስተዋልዶ ጤና ላዩ አጠቃላዩ ግንዛቤዎትን ለማጠናከር የተዘጋጀ መረጃዊ መመሪያ ነው።ከአራት ክፍሎች የተዋቀረ ሲሆን፦

ከአራት ክፍሎች የተዋቀረ ሲሆን፦

1	የስነተዋልዶ ጤና – የወር አበባ፣ የእርግዝና መከላከያ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ጽንስ ማቋረጥ
2	የመከላከያ አጠቃቀም እና ምርመራ - መደበኛ ምርመራዎች፣ የራስ ምርመራ እና መከላከያ
3	የአባላዘር ኢንፌክሽኖች (STIs) እና ኤች አዩ ቪ/ኤድስ - መተላለፊያ መንገዶች፣ ምርመራ እና መከላከያ
4	የተለመዱ የስነተዋልዶ የጤና ሁኔታዎች – ምልክቶች፣ ምክንያቶች እና የመቆጣጠሪያ ዘዴዎች

ማሳሰቢያ፡

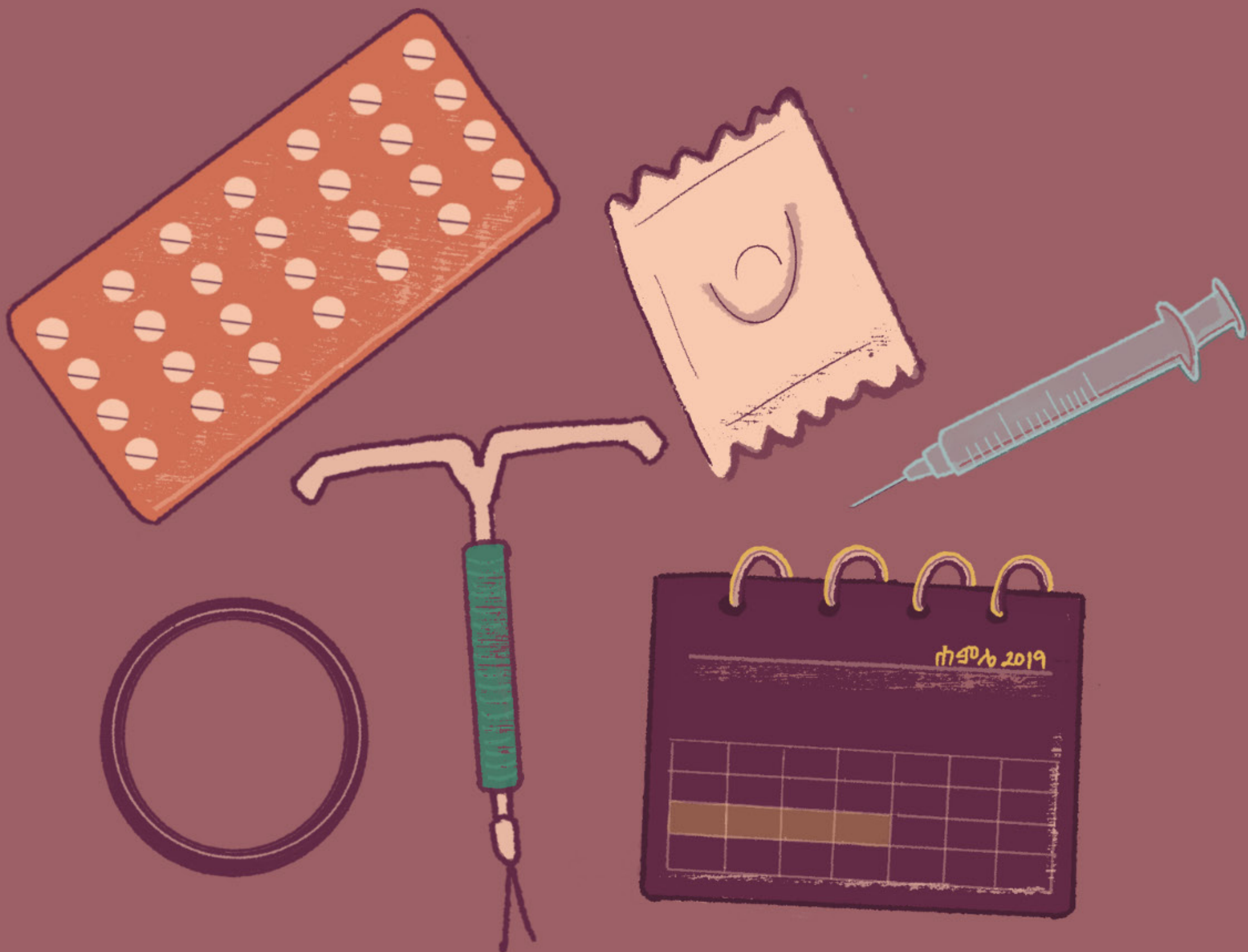
እዚህ የቀረበው መረጃ አጠቃላዩ ነው፣ የባለሙያ የሕክምና ምክር ወይም ምርመራን አያካትትም።

ስለ ጤናዎ ጥያቄ ካለዎት፣ የጤና ጉድለት ምልክቶች ካሉብዎት ወይም እንክብካቤ ከፈለጉ፣ አባክዎ ሐኪም፣ ነርስ ወይም ሌላ ፈቃድ ያላቸው የጤና ባለሙያ ያናግሩ።

የስነ ጥበብ ስራ፡ የመስቀል ወፍ

ክፍል 1፡

የስነ-ተዋልዶ ጤና



የወር አበባ

የወር አበባ የማህፀን ውስጥ ሽፋን በየወሩ መፍሰስ ነው። ይህ ለአብዛኛው ማህፀን ያላቸው ሰዎች የተፈጥሮ እና ጤናማ የመራቢያ ሂደት ነው። የወር አበባ ዑደት ሰውነትን ለእርግዝና ያዘጋጃል። እርግዝና ከሌለ ሰውነት አዲስ የተጨመረውን የማህፀን ሽፋን በማፍረስ ያፈሳል፣ በዚህም መልኩ ደም ከማህፀን በብልት በኩል ይፈሳል።

የወር አበባ ብዙ ጊዜ በየወሩ ይመጣል፣ አማካዩ ዑደቱ 25–30 ቀናት ይሆናል። ግን ከሰው ወደ ሰው ይለያያል። እርግዝና የሚከሰትበት ከፍተኛ እድል እንቁላል መለቀቅ (ovulation) በፊት ባሉ ቀናት ነው፣ ይህም ብዙ ጊዜ ወር አበባ ከመጀመሩ 14 ቀን በፊት ይከሰታል።

መጠበቅ ያለብን ነገሮች :

- ደም መፍሰስ ከ2 እስከ 7 ቀን ይቆያል
- በአንድ የወር አበባ ኡደት ከ1–6 ማንኪያ ያህል ፈሳሽ ሊፈስ ይችላል
- ፍሰቱ ከቀላል እስከ ጠንካራ ሊሆን ይችላል፣ ቀይ፣ ሐምራዊ ወይም ቡናማ ቀለምም ሊኖረው ይችላል
- የወር አበባ ከመምጣቱ በፊት ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ፣ እነዚህም የሰውነትና የስሜት ለውጦች ናቸው፤ የጡት ህመም፣ እብጠት፣ የወገብ እና ሆድ አካባቢ በማሕጸን የውስጥ ክፍል ባለው ለውጥ የተነሳ የሚከሰት ቁርጠት (cramps)፣ የስሜት መቀየር ወዘተ። አንዳንድ ሰዎች ከወር አበባ በፊት የሚከሰት ከፍተኛ ጭንቀት (PMDD) ያላቸው ከሆነ፣ የስሜት ለውጦቹ ይጨምራሉ፤ ከፍተኛ ሐዘን፣ የትግስት እጥረት፣ ቁጣ ወዘተ ሲታዩ ይችላሉ።

ዑደትዎን ሊያውኩ የሚችሉ ነገሮች?

ብዙ ነገሮች የወር አበባ ለውጦችን ሊያመጡ ይችላሉ :-

- የሆርሞን የእርግዝና መከላከያ (እንደ ክኒን፣ implant፣ IUD)
- ከፍተኛ ጭንቀት
- ሰፊ የክብደት ለውጥ
- ሕመም ወይም መድሃኒት
- ወደ ማረጥ ሲቀርቡ የሚኖሩ የሆርሞን ለውጦች

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ ቀጣዮቹ ነገሮች ከተከሰቱ እባክዎ ሐኪም ያማክሩ :-

- ያለእርግዝና የወር አበባ ከተቋረጠ
- ከፍተኛ ህመም ካለ
- ብዙ ወይም ረዥም ቀን ደም መፍሰስ ካለ

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ

የወር አበባ ፍሰትን ለመቆጣጠር ብዙ አማራጮች አሉ፦ አንዴ ተጠቅመው የሚጥሏቸው ፓዶች፣ ታምፖኖች፣ እንደገና የሚጠቀሟቸው የጨርቅ ፓዶች፣ የወር አበባ ካፕ (menstrual cups) እና ዲስኮች።
ንጽህናን ለመጠበቅ ሁልጊዜ መታጠብ አለብዎት፣ እና የሚጠቀሙትን የንጽህና መጠበቂያ በየጊዜው መቀየር ወይም መፍታት አለብዎት እንደዚህ ማድረግዎ ንጽህናን ከመጠበቅዎ ባለፈ ለኢንፌክሽን የመጋለጥ እድልዎንም ይቀንሳል።

ከታች የተጠቀሱ ምንጮችን በመመልከት ትክክለኛ የአጠቃቀም መመሪያ ያግኑ፡

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation
https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-do-i-know-if-my-menstrual-cycle-normal
https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-to-use-menstrual-hygiene-products

የእርግዝና መከላከያ

የእርግዝና መከላከያ ወይም መቆጣጠሪያ እርግዝናን ይከላከላል። አንዳንድ ዘዴዎች (ኮንዶም መጠቀም) ደግሞ የአባላዘር ኢንፌክሽኖችን (STIs) እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ መተላለፍን ይቀንሳል። ለሰውነታችሁና ለጤናችሁ ተስማሚ ውሳኔ ለመውሰድ አማራጮቻችሁን መረዳት አስፈላጊ ነው።

የእርግዝና መከላከያ ዓይነቶች

የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ብዙ በሆኑም ከሰው ሰው በተለያየ ምክንያት ይለያያሉ፣ በሚኖራቸው ተፅዕኖ፣ በዋጋ፣ ያለዶክተር እገዛ በራስ የሚደረጉ ወይም በዶክተር እገዛ የሚደረጉ እንዲሁም የአባላዘር ኢንፌክሽኖችን የሚከላከሉ በመባል ተከፋፍለው ይለያያሉ። ሰዎችም በእያንዳንዱ ዘዴ ላይ የሚኖራቸው ምላሽ የሚለየዩ ሲሆን የጎንዮሽ ተፅዕኖዎችም በተለያዩ መንገዶች ሊሰማቸው ይችላል። ስለዚህ ለሰውነታችሁ የሚስማማ ዘዴ ለመምረጥ ሐኪም ማማከር አስፈላጊ ነው።

ከታች ያሉት ዘዴዎች ከከፍተኛ ወደ ዝቅተኛ ተፅዕኖ ባለቸው ታስበው በቅደም ተከተል የተደረደሩ ናቸው፡-

የእርግዝና መከላከያ ዘዴ	አጭር መግለጫ	ተጽእኖ
ኢምፕላንት (Implant)	የላይኛው ክንድ ቆዳ ስር የሚገባ የፕላስቲክ ዘንግ ነው። ለማስገባት ሐኪም ያስፈልጋል፣ እናም እስከ 5 ዓመት ይቆያል	99%
በማህፀን ውስጥ የሚቀበር (IUD)	በማህፀን ውስጥ የሚገባ፣ የሆርሞን ወይም የናስ(copper) አማራጮች ያሉት “T” ቅርጽ ያለው የፕላስቲክ መሳሪያ ነው። ለማስገባት ሐኪም ያስፈልጋል፣ እናም ከ3-12 ዓመት ይቆያል	99%
የመርፌ ክትትል (Injectable / Shot)	በየ3 ወሩ በጤና ባለሙያ የሚሰጥ ክትትል	96%
የእርግዝና መከላከያ ክኒን (Pill)	በየቀኑ የሚወሰድ ክኒን በትክክል ሲወሰድ ከፍተኛ ተፅዕኖ አለው	93%
የብልት ቀለበት (Vaginal Ring)	በብልት ውስጥ የሚገባ በየወሩ አንድ ጊዜ መግባትና መውጣት ይፈልጋል	93%
ቆዳ ላዩ የሚለጠፍ መከላከያ (Patch)	በቆዳ ላዩ እንደፕላስተር የሚለጠፍ ትንሽ ፓች በየሳምንቱ መቀየር ይፈልጋል	93%

የእርግዝና መከላከያ ዘዴ	አጭር መግለጫ	ተጽእና
ኮንዶም (Condoms)	በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ የሚለበስ መከላከያ (ውጫዊ ወይም ውስጣዊ)	87%
የዑደት /ማህፀን የማለምለም ክትትል (Fertility Awareness)	የእንቁላል መለቀቂያ (ovulation) ቀናትን በመከታተል የመጸነሳ ቀናትን መቆጣጠር	ዝቅተኛ ተፅዕኖ
የወንድን ዘርን ወደ ውጪ የማፍሰስ ዘዴ (Withdrawal)	በወሲብ ጊዜ ዘር ወደብልት እንዳይገባ ውጪ ማፍሰስ	ዝቅተኛ ተፅዕኖ

ይህ ዝርዝር ሁሉንም ያሉትን ዘዴዎች አያካትትም፣ ነገር ግን በአሁኑ ጊዜ ኢትዮጵያ በአማራጭነት ያቀረበቻቸው የእርግዝና እና የአባላዘር ኢንፌክሽኖች መከላከያ ዘዴዎች ውስጥ በዋነኝነት እነዚህ ይገኛሉ። ለተጨማሪ መረጃ ከታች የተጠቀሱትን ምንጮች ይመልከቱ።

አስፈላጊ ማስታወሻ ብቸኛው የአባላዘር ኢንፌክሽኖች መከላከያ ኮንዶም ነው። ሌሎች ዘዴዎች እርግዝናን ሊከላከሉ ይችላሉ፣ ግን የአባላዘር ኢንፌክሽኖችን አይከላከሉም። ስለዚህ እነዚህን ዘዴዎች ብትጠቀሙም እንኳ ኮንዶም መጠቀም አስፈላጊ ነው።

በጥንቃቄ በወሲብ መሳሪያ እና በአፍ የሚደረግ ወሲብ

ኮንዶም መጠቀም እርግዝናን ብቻ ለመከላከል አይደለም፣ የአባላዘር ኢንፌክሽኖችንም ለመከላከል ነው።

- የወሲብ መሣሪያዎች (sex toys) ሲጠቀሙ ኮንዶም ይጠቀሙ፣ በተለይም ከብዙ አጋሮች ጋር የሚጋሩ ከሆነ
- ሁልጊዜ መሣሪያዎችን ከተጠቀሙ በኋላ በሰሙናና በውሃ ይጠቡ
- በጥንቃቄ ለሚደረግ የአፍ ወሲብ ወይም የብልት ንክኪ፣ ዴንታል ዳም (dental dam) ይጠቀሙ
- ዴንታል ዳም ከሌለ፣ የኮንዶም ጫፍ በመቁረጥ መጠቀም ይችላሉ
- ኮንዶሞችና ዴንታል ዳሞች ጊዜያቸው እንዳላለፈ እና ቀዳዳ እንደሌላቸው ያረጋግጡ
- በተቻለ መጠን ከሲሊኮን የተሠሩ መሣሪያዎች ጋር የሲሊኮን ማለስለሻ አትጠቀሙ፣ ምክንያቱም መሣሪያውን ሊያበላሽ ስለሚችል

ዴንታል ዳም መስሪያ ዘዴ
1 የሚያበቃበትን ቀን ማጣራት
Exp 04/2026
2 ኮንዶሙን መክፈት
3 የኮንዶሙን ጫፎች በመቀስ መቁረጥ
4
በቁመቱ መቁረጥ
5
አፍን በመክፈት መለጠፍ

ምንጭ:-

https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control
https://www.plannedparenthood.org/blog/whats-a-dental-dam
https://www.plannedparenthood.org/blog/the-many-lives-of-condoms
https://scorecard.prb.org/wp-content/uploads/2022/03/National-Guideline-for-Family-Planning-Services-In-Ethiopia-2020.pdf

በጥንቃቄ የሚደረግ ጽንስን ማቋረጥ (Safe Abortion)

ጽንስ ማስወገድ እርግዝናን ለመቋረጥ የሚደረግ የሕክምና ሂደት ወይም ሕክምና ነው፣ እርግዝናውን ማስቀጠል የማይችሉ ወይም የማይፈልጉ ሰዎች ይህንን ውሳኔ ይመርጣሉ። ሰዎች በብዙ ምክንያቶች ውርጃን ያከናውናሉ፣ እነሱም በገንዘብ፣ በስሜት፣ በአእምሮ አለመዘጋጀት የመሳሰሱትን ምክንያቶችን ያካትታሉ። በትክክለኛ የሕክምና መንገዶች የሚደረግ ጽንስ ማቋረጥ ወደፊት የማርገዝ እድልዎን አያሳንሰም። ነገር ግን በኢትዮጵያ ውስጥ ጽንስ ማቋረጥ በምን አይነት ሁኔታዎች እንደሚፈቀድ መረዳት አስፈላጊ ነው።

በኢትዮጵያ ያለው የሕግ አቀራረብ

በኢትዮጵያ ጽንስን ማቋረጥ በተወሰኑ ሁኔታዎች ብቻ ይፈቀዳል፦

- በመደፈር የተከሰተ እርግዝና ወይም በዘመድ መሀል በተከሰተ ግንኙነት (incest)
- እርግዝናው የእርጉዟን ጤና አደጋ ላይ ሲጥል
- አንዳንድ የፅንስ ጤና ችግሮች (fetal diagnoses)
- ጽንሱን የተሸከመው አካል "በአካል ወይም በአእምሮ ጉዳት ወይም በእድሜ ልጅነት ምክንያት ልጅን ለማሳደግ አቅም ከሌለ"
- ከባድና አስቸኳይ አደጋን ለመከላከል ከሆነ ወይም
- በከፍተኛ ድህነት ውስጥ ከሆኑ
- በመድሃኒት ጽንስን ማስወገድ እስከ 12 ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ ይቻላል (እንደሁኔታው ሊለያዩም ይችላል)

ጽንስን በጥንቃቄ የማስወገጃ ዘዴዎች (Methods of Safe Abortion)

- በመድሃኒት አገዝ ጽንስን ማስወገድ (Medication abortion) – እርግዝናን ለማቋረጥ መድሃኒት ይጠቀማል፣ ብዙ ጊዜ
- በመጀመሪያ 3 ወር (first trimester) ውስጥ ይደረጋል
  በክሊኒክ ውስጥ የሚደረግ ጽንስን ማስወገድ (In-clinic abortion) – በሕክምና ባለሙያ በጤና ተቋም ውስጥ የሚፈፀም

ጽንስን ካቋረጡ በኋላ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካጋጠማችሁ፣ አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ ያስፈልጋል፦

- አጅግ ብዙ ደም መፍሰስ (በሁለት ሰዓት ውስጥ በሰዓት ሁለት ፓድ ወይም በሶስት ሰዓት ውስጥ በሰዓት አንድ ፓድ (የንጽህና መጠበቂያ ሞዴስ) መሙላት)
- በመድሃኒት የማይቀንስ ከፍተኛ የቁርጠት ህመም (cramping)
- 38°ሴ በላይ ትኩሳት
- ከፍተኛ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ
- ጠንካራ ሽታ ያለው ፈሳሽ
- በመድሃኒት ከተደረገ ጽንስ ማቋረጥ በኋላ ምንም ደም ካልፈሰሰ (መድሃኒቱ ሙሉ በሙሉ እንዳልሰራ ሊያመለክት ይችላል)

አስፈላጊ ማስታወሻ: አንዳንድ ሰዎች በተለያዩ ምክንያቶች (ምሳሌ፦ ማህበራዊ ግፊት፣ ወጪ፣ ወይም የጤና አገልግሎት እጥረት) የተፈጥሯዊ ወይም የቤት መድሃኒቶችን ለመሞከር ሊመርጡ ይችላሉ። ግን በትክክል እውቀትና መመሪያ ከሌለ፣ እነዚህ ዘዴዎች አጅግ አደገኛ እና ሕይወትን የሚነጥቁ ሊሆኑ ይችላሉ። በሕክምና ባለሙያ የሚደረግ ጽንስን ማቋረጥ በመድሃኒት ወይም በክሊኒክ ውስጥ ሲሆን በጥንቃቄ እና በእውቀት ስለሚሆን ውጤታማ ይሆናል።

ምንጭ:-

https://reproductiverights.org/maps/self-managed-abortion/ethiopia/

https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/in-clinic-abortion-procedures

https://www.reproductiveaccess.org/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-Sams-Med-Ab_color.pdf

https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/the-abortion-pill

https://www.healthline.com/health/after-abortion

ክፍል 2:

መከላከያ እንክብካቤ እና ምርመራ

ቀድሞ የመመርመር ጥቅም

መደበኛ ምርመራዎች ማድረግ እና የራስ ምርመራ የመራቢያ ጤናችሁን ለመጠበቅ አጅግ አስፈላጊ ነው። ብዙ ከባድ የጤና ችግሮችን ቀድሞ መለየት ከባድ ችግሮችን ለማቅለልም ሆነ ለመከላከል ያስችላል፣ ቀላል ሕክምና እንዲደረግ ያግዛል፣ እንዲሁም አጠቃላዩ የአካልና የስሜት ጤናን ያሻሽላል።

አስቀድሞ መደረግ ያለባቸው አራት አስፈላጊ ምርመራዎች፡

1 በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ

2 የማህፀን በር ምርመራ (Pap Smear)

3 የፐልቪክ ምርመራ (Pelvic exam)

4 የአባላዘር ኢንፌክሽን ምርመራ

ከእነዚህ ምርመራዎች በተጨማሪ፣ የመራቢያ ጤናችሁን መቆጣጠር መቻል የዕለት ተዕለት ጤናማ ልምዶችን መከተል ነው ፤ እንደ ጤናማ የአመጋገብ ስርአት እና መደበኛ እንቅስቃሴ ማድረግ። የቤተሰብ የሕክምና ታሪክዎን መረዳትም ምን ላይ መጠንቀቅ እንዳለብዎ ለመረዳት ጠቃሚ ነው።

በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ

ጡቶቻችሁን ይወቁ! በራስ የሚደረግ ጡት ምርመራ ማለት በቤት ውስጥ በመደበኛነት ጡቶቻችሁን መመርመር፣ በመደበኛነት እንዴት እንደሚመስሉና እንዴት እንደሚሰማችሁ ማወቅ÷ እንዲሁም በማየት ወይም በመንካት ለውጦችን መፈለግ ነው። በተደጋጋሚ ራስን መፈተሽ ለውጦችን ለማስተዋል ቀላል ይሆናል።

በቤት ውስጥ በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ

ደረጃ 1 በመስታወት ፊት ይቁሙ፣ አንድ አጃችሁን በወገባችሁ ላይ በማስቀመጥ በሌላኛው አጃችሁ ጡታችሁን መመርመር

ደረጃ 2 አጆቻችሁን ከፍ በማድረግ በሌላ አጆቻችሁ ጡቶቻችሁን በመዳበስ መመርመር

ደረጃ 3 የጡት ፈሳሽ ምልክቶች መፈለግ

ደረጃ 4 ተኝታችሁ ጡቶቻችሁን በመንካት ጉብጦችን መፈለግ

ደረጃ 5 በቁም ወይም ተቀምጠው ጡቶቻችሁን በመደባበስ ጉብጦችን መፈለግ

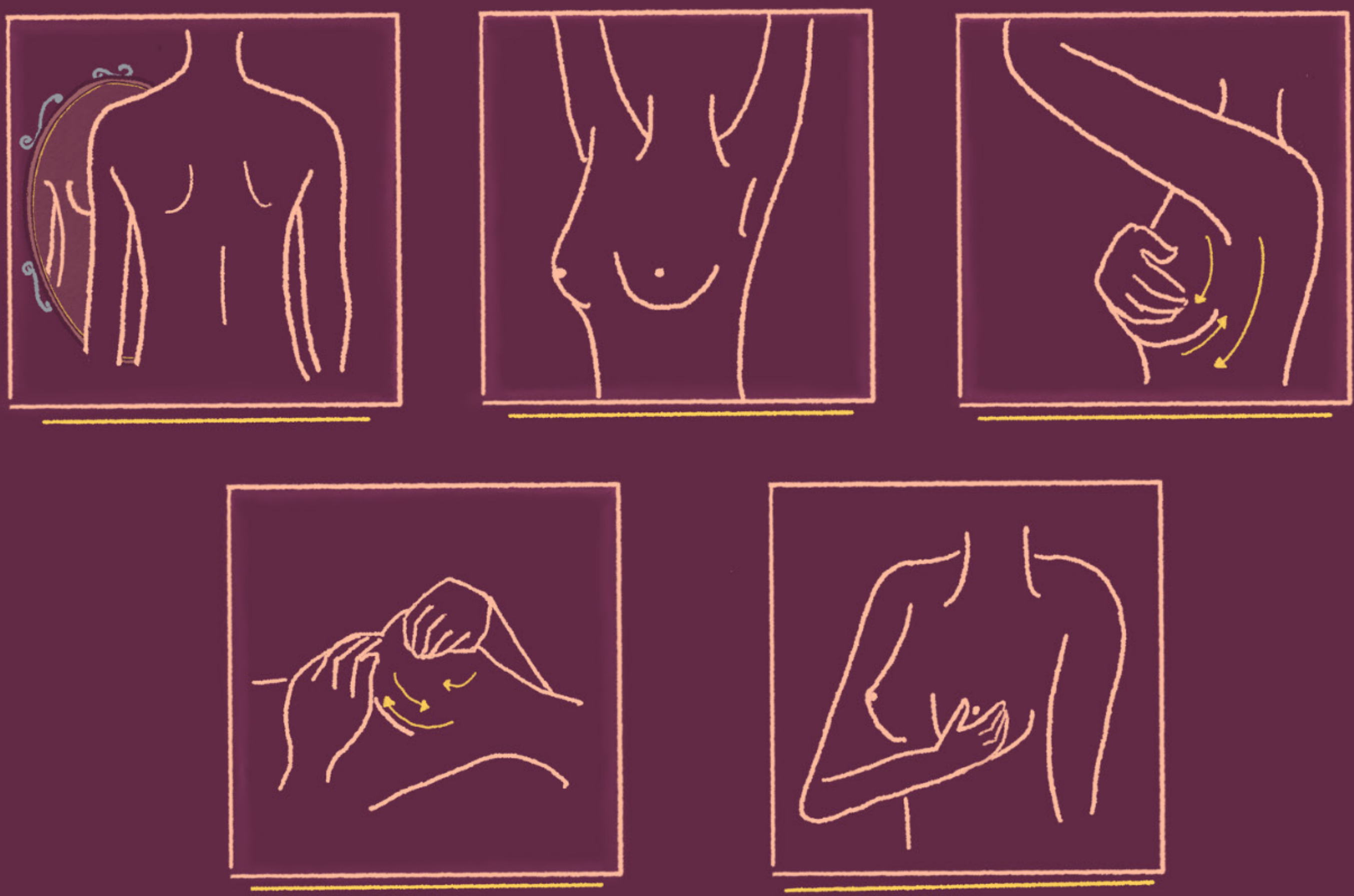
በምርመራ ጊዜ ምን መፈለግ አለባችሁ፡

- አዲስ ጉብጦች (lumps)
- የጡት መጠን፣ ቅርጽ ወይም ቀለም ለውጦች
- ቁስል፣ ህመም፣ መቅላት ወይም አብጠት
- የቆዳ መጠጠር፣ መደንደን ወይም ቤሎች የሚታዩ ለውጦች
- አዲስ ወይም ያልተለመደ ህመም ወይም ምቾት የመንሳት ስሜት
- የጡት ጫፍ (nipple) ለውጦች

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ የወር አበባ ከመቅረቡ ቀናት በፊት ጡቶቻችሁ ሞላ ሊሉ ጉብጥ ወይም ያበጡ ሊመስሉ ይችላሉ። እንዲሁም ትንሽ፣ ለስላሳ እና የሚንቀሳቀሱ ጉብጦች ሊሰማችሁ ይችላሉ እነዚህ ብዙ ጊዜ መደበኛ ናቸው። ነገር ግን በራስ ፍተሻ ወቅት ከላይ የተጠቀሱትን ምልክቶች ካዩ፣ ምርመራ ለማድረግ ወደ ጤና ተቋም መሄድ ይመከራል። ብዙ ጉብጦች አደገኛ አይደሉም እና ፍርሃት አያስፈልግም። ግን ምንጊዜም ሊያስታውሱ የሚገባው ነገር ቀድሞ ለውጦችን መለየት ውጤቱን በብዙ ደረጃ ሊያሻሽለው እንደሚችል ነው። ከታች የተጠቀሱ ምንጮች የጡት ራስ ምርመራን በምስል ያሳያሉ።

ምንጭ:-

https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse?
https://www.youtube.com/watch?v=y1uKXhFgSnE



የማህፀን በር ምርመራ (Pap Smear)

የማህፀን በር ምርመራ የማህፀን አንገት (cervix) ምርመራ ሲሆን ለHPV ወይም የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ እና ለማህፀን ካንሰር (cervical cancer) ፍተሻ ይጠቀማል። በዚህ ሂደት የጤና ባለሙያ ከማህፀን አንገት ትንሽ የሆነ የሕዋስ ናሙና ይሰበስባሉ። ይህ ምርመራ ያልተለመዱ ሕዋሶችን ከካንሰር በፊት ሲያግኝ ይችላል።

በምርመራ ወቅት ምን እንጠብቅ፡

- አጭር ምርመራ (ጥቂት ደቂቃዎች ብቻ)
- የጤና ባለሙያው ጓንት ይለብሳሉ፣ ስፔኩለም (Speculum: የማህፀንን በር ለመክፈት የሚረዳ መሳሪያ) ያስገባሉ፣ እና በለስላሳ ብሩሽ እና ስፓቱላ (Spatula: ዙሪያውን በመጠራረግ ናሙና የሚወስድ መሳሪያ) የማህፀን አንገት ሕዋሶችን ናሙና ይሰበስባሉ
- ትንሽ የማይስማማ ስሜት ሲኖር ይችላል፣ ግን ህመም ሲሆን አይገባም

የማህፀን በር ምርመራ በየ3-5 ዓመት አንድ ጊዜ ማድረግ ይመከራል፣ በተለምዶ ወር አበባ ከጀመረ 10-20 ቀን በኋላ ማድረግ ጥሩ ነው።

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ ክትባት (HPV) ብዙ ካንሰርን ሊያመጡ ከሚችሉ ቫይረስ አይነቶች ይከላከላል፣ ነገር ግን ክትባቱ ሁሉንም የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ አይነቶች አይከላከልም። ስለዚህ ክትባቱን በወስዱም እንኳ የማህፀን በር ምርመራ በመደበኛነት ማድረግ አስፈላጊ ነው። ክትባቱን ካልወሰዱ ግን ለተጨማሪ መረጃ ወደ ቅርብ ያለ የጤና ተቋም ይሂዱ።

ምንጭ፡-

https://www.acog.org/womens-health/faqs/cervical-cancer-screening

https://www.acog.org/womens-health/videos/cervical-cancer-screening

https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/pap-smear/about/pac-20394841

ፐልቪክ ምርመራ (Pelvic Exam)

የፐልቪክ ምርመራ የውስጣዊ እና ውጫዊ የመራቢያ አካላት መደበኛ ምርመራ ነው። ይህ በሐኪም ወይም በነርስ ይከናወናል እና የመራቢያ አካላትዎን ጤና ለመመርመር ይረዳል።

ምን መጠበቅ ይችላሉ።

በምርመራ ወቅት ምን እንጠብቅ

- አጭር ምርመራ (ጥቂት ደቂቃዎች ብቻ)
- የጤና ባለሙያው ውጫዊ መራቢያ አካልዎን በእጅ ይመረምራሉ
- ጓንት በመልበስ ስፔኩለምን አስገብተው በጣታቸው ምርመራ ያደርጋሉ

በየ3 ዓመት አንድ ጊዜ የፐልቪክ ምርመራ ማድረግ ይመከራል፣ በተለየ ወር አበባ ከተጀመረ 1-2 ሳምንት በኋላ።

- የፐልቪክ ወይም የሆድ ህመም
- ያልተለመደ ወይም ህመም ያለው ወር አበባ
- ማሳከክ
- ያልተለመደ ደም መፍሰስ ወይም ፈሳሽ
- በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ ህመም

አስፈላጊ ማስታወሻ: የፐልቪክ ምርመራ ከማህፀን በር ምርመራ ይለያል፣ ነገር ግን ብዙ ጊዜ አብረው ይከናወናሉ። አንዳንዶቹ ህክምናዎች ትንሽ ምቾት የሚነሱ ሲሆኑ ይችላሉ፣ ግን ህመም ሊኖረው አይገባም። በምርመራ ጊዜ ህመም ካለ፣ ለሕክምና ባለሙያዋ ያሳውቁ።

ምንጭ:-

https://www.verywellhealth.com/going-to-the-gynecologist-101-3522436

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች ምርመራ

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች በወሲብ ግንኙነት÷ በአፍ የሚደረግም ወሲብ፣ በብልት ወይም በፊንጢጣ ወሲብ እንዲሁም የአካል ንክኪ ወይም የወሲብ መሣሪያዎችን በመጋራት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ናቸው። ይሄንን ምርመራ ቢያንስ በየዓመቱ አንድ ጊዜ ማድረግ ይመከራል፣ በተለይ አዲስ ወይም ብዙ የወሲብ አጋር ካላችሁ ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ግንኙነት ካደረጋችሁ በየ3-6 ወር አንድ ጊዜ ምርመራውን ማድረግ ይመከራል።

ክፍል 3:

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ (STIs and HIV/AIDS)

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች ምንድን ናቸው?

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች በወሲብ ግንኙነት፥ በአፍ የሚደረግም ወሲብ፣ በብልት ወይም በፊንጢጣ ወሲብ እንዲሁም የአካል ንክኪ ወይም የወሲብ መሣሪያዎችን በመጋራት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ናቸው።

እርግጠኛ ለመሆን ብቸኛ መንገዱ ምርመራ ማድረግ ነው፥ አብዛኛዎቹ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች ምንም ምልክት አያሳዩም፣ ስለዚህ አንድ ሰው ሳያውቅ ኢንፌክሽን ሊኖረው ይችላል።

በየንስ በየዓመቱ አንድ ጊዜ መመርመር ይመከራል። (ወይም አዲስ ወይም ብዙ የወሲብ አጋር ያለው ሰው ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ግንኙነት ሲኖር በ 3-6 ወር ውስጥ አንድ ጊዜ ምርመራ ማድረግ ይመከራል)

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች በጣም የተለመዱ ናቸው፣ እና አብዛኛዎቹ ታክመው ሊድኑ ይችላሉ። ከሁሉ በላይ አስፈላጊው ነገር የጤና ሁኔታችሁን ማወቅ፣ እና ከግንኙነት አጋሮቻችሁ ጋር ግልፅ ውይይት ማድረግ ነው።

በብዛት የሚከሰቱ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ

(ከታች የተጠቀሰው ሙሉ ዝርዝር ባይዝም፣ ነገር ግን የተለመዱትን ያካትታል)

- ክላሚዲያ (Chlamydia) - በባክቴሪያ የሚመጣ፣ ብዙ ጊዜ ምልክት የለውም፣ ነገር ግን ከታወቀ በኋላ ቀላል ሕክምና አለው። የተለመደ
- ጨብጥ (Gonorrhea) - በባክቴሪያ የሚመጣ፣ ብዙ ጊዜ ምልክት የለውም፣ ነገር ግን ከታወቀ በኋላ ቀላል ሕክምና አለው። የተለመደ
- ኸርፐስ (Herpes) - በቫይረስ የሚመጣ፣ በአፍ ወይም በመራቢያ አካባት ላይ ቁስሎች (blisters) የመጣል፣ ፍጹም መድኃኒት የለውም ግን ምልክቶቹ ሊታከሙ ይችላሉ። የተለመደ
- የመራቢያ አካባቢ ኪንታሮት (Genital Warts) - ከአንዳንድ የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ አይነቶች የሚመጡ፣ በመራቢያ አካባትና በፊንጢጣ አካባቢ እብጠቶች ያመጣሉ
- ሄፐታይተስ ቢ (Hepatitis B) - በቫይረስ የሚመጣ፣ የጉበት ችግር ሊያመጣ ይችላል፣ በወሲብ ወይም የግል ንጽህና እቃዎች (ምሳሌ፦ መላጫ፣ ጥርስ ቡርሽ) በመጋራት ይተላለፋል
- ኤች አይ ቪ እና ኤድስ (HIV & AIDS) - በቫይረስ የሚመጡ፣ የበሽታ መከላከል አቅምን ያዳክማሉ፣ ፍጹም መፍትሄ ባይኖረውም የቫይረሱን ቁጥር መቆጣጠር የሚቻል የጤና ሁኔታ ነው
- የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ (HPV) - በቫይረስ የሚመጣ፣ አብዛኛው አይነት ጉዳት አያመጣም ነገር ግን አንዳንዶቹ ካንሰር ሊያመጡ ይችላሉ፣ በጣም የተለመደ ነው

አስፈላጊ ማስታወሻ: ዛሬ ላይ ኤች አይ ቪ ሲንከባከቡት የሚችሉት የጤና እክል ነው፣ ኢንፌክሽን መኖርም የሥነ-ምግባር ጉድለት አይደለም። በትክክለኛ የእድሜ ማራዘሚያ ክትትል (Antiretroviral Therapy) በቫይረሱ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች ረጅምና ጤናማ ሕይወት ሊኖራቸው ይችላል፣ እና ቫይረሱ የሚይንስበት ወይም የማይታይበት (undetectable) ደረጃ ላይ ሲደርስ ይችላል። ይህም ወደሌሎች የመተላለፍ እድልን ሲቀንስ ይችላል ማለት ነው።

ይህ ለሁሉም አባላዘር ኢንፌክሽኖች ይሰራል፥ የወሲብ ግንኙነት የሚያደረግ ማንኛውም ሰው የአባላዘር ኢንፌክሽን ሊይዘው ይችላል። ከማሸማቀቅ እና ከማግለል ይልቅ ጤናማ የወሲብ ሕይወትን ለመምራት መደበኛ ምርመራ ማድረግ ፣ የግሎን እና የአጋሮችዎን የጤና ሁኔታ በግልጽ ተወያይቶ ማወቅ፣ ደህነንቱ የተጠበቀ ወሲብ ማድረግ እና የአባላዘር ኢንፌክሽኖችን በጊዜ መመርመር እና ክትትል ማድረግ የሚመከር ተግባር ነው።

የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ እና ክትባቱ

የሰው ፓፒሎማ ቫይረስ በጣም የተለመደ የአባላዘር ኢንፌክሽን አይነት ነው። በወሲብ ግንኙነት የሚታላለፍ ሲሆን የመራቢያ አካበቢ ኪንታሮት እና የተለያዩ ካንሰሮች (የማህፀን፣ የፊንጢጣ፣ የጉሮሮ) ሊያመጣ ይችላል።

ክትባቱ ከመራቢያ አካላት ኪንታሮት እና ከብዙ የማህፀን ካንሰር ጉዳቶች ለቫይረሱ ተጋላጭ ስንሆን የበሽታ የመከላከዩ አቅምን በማበረታታት ይከላከላል። ክትባቱ በ3–6 ወር ርቀት ውስጥ በ3 ክትባቶች ይሰጣል፣ ። ክትባቱ ወሲባዊ ግንኙነት ከመጀመር በፊት ሲወሰድ በጣም ውጤታማ ቢሆንም ከዚያም በኋላ ቢወሰድ ጥቅም አለው።

አስፈላጊ ማስታወሻ: ክትባቱ በሰው የፓፒሎማ ቫይረስ የመያዝ እድልን ይቀንሳል፣ ግን ፍጹም አያስወግድም። ስለዚህ የማህፀን በር እና ፓፕ ምርመራ በመደበኛነት ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች መተላለፍን መቀነስ

በአባላዘር ኢንፌክሽን የመያዝ እድልን ለመቀነስ፡-

- መደበኛ ምርመራ በማድረግ የእርስዎን የአጋሮችዎን የጤና ሁኔታ ይወቁ
- ኮንዶምን በትክክል እና በመደበኛነት ይጠቀሙ
- በአፍ ለሚደረግ ወሲብ ዴንታል ዳም ይጠቀሙ
- የወሲብ መሣሪያዎችን ኮንዶም ሳይጠቀሙ እና ሳያጸዱ አያጋሩ
- ከወሲብ ግንኙነት በፊት ከአጋሮችዎ ጋር ስለወሲባዊ ጤና በግልፅ ይወያዩ

ምንጭ፡-

https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex

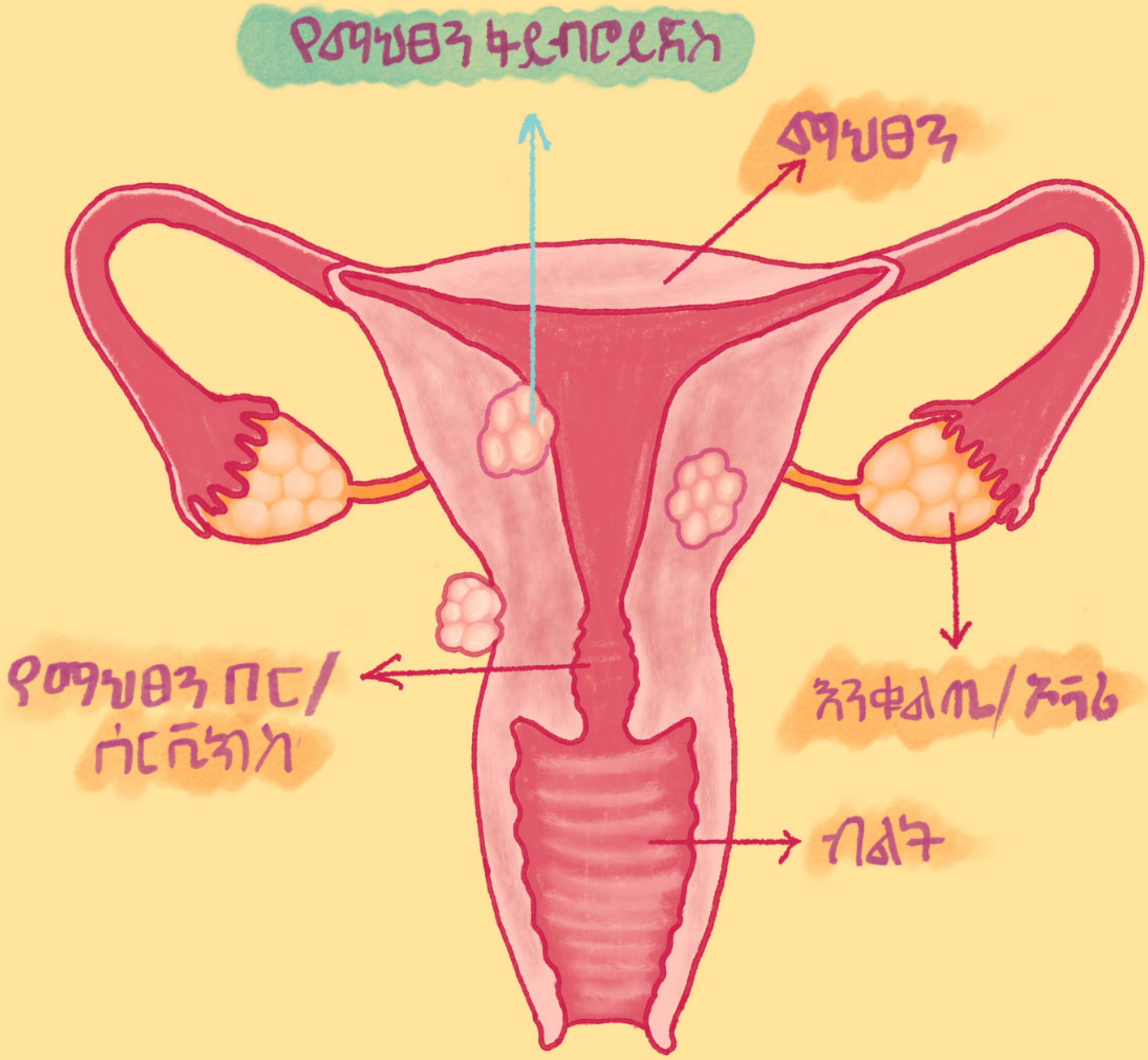
https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/get-tested

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hpv-infection/in-depth/hpvvaccine/art-20047292

https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/hpv/should-iget-hpv-vaccine

ክፍል 4:

የተለመዱ የስነ ተዋልዶ ጤና ችግሮች



የማህፀን እጢዎች (Uterine Fibroids)

የማህፀን እጢዎች በማህፀን ውስጥ የሚፈጠሩ እብጠቶች ሲሆኑ በጣም የተለመዱ ናቸው፤ ብዙ ጊዜም ምንም ዓይነት ምልክት አያሳዩም። ምልክቶች ካሉ ግን እነዚህን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- ከባድ ወይም ረጅም የወር አበባ
- በወር አበባ መካከል የሚከሰት ደም መፍሰስ
- በማህፀን ወይም በሆድ አካባቢ እብጠት
- ህመም ያሳቸው ቁርጠቶች
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ህመም

የማህፀን እጢዎች ብዙ ጊዜ አደገኛ ባይሆኑም፣ ህመም፣ ደም መፍሰስ እና በወሊድ ወይም በእርግዝና ላይ ችግር ሊያመጡ ግን ይችላሉ። ብዙ ጊዜ ምልክት ሳያሳዩ ስለሚኖሩ፣ አስቀድሞ ለማወቅ መደበኛ የፐልቪክ ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

እንደእጢው መጠን፣ ቦታ እና ምልክቶች ሁኔታ መሠረት በማድረግ ከመድሃኒት እስከ ቀዶ ጥገና ድረስ የተለያዩ ሕክምናዎች አሉ።

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ መደበኛ ምርመራ በጣም አስፈላጊ ነው። ጥናቶች የማህፀን እጢዎች በጥቁር ሴቶች (Black women) ላይ የበለጠ እንደሚታዩ ቢያሳዩም፣ ምልክት ሳያሳዩ ስለሚኖሩ ምርመራው ሊረሳ ይችላል።

ምንጭ : -

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/uterine-fibroids

የመራቢያ ሆርሞን መዛባት (Polycystic Ovarian Syndrome/PCOS)

የመራቢያ ሆርሞን መዛባት እንቁልጢ (ovaries) ላይ የሚፈጠር እና ከሆርሞን አለመጣጠን ጋር የተያያዘ ሁኔታ ነው። ይህም የወር አበባ ዑደትን ያዛባል፣ የእንቁላል መለቀቅ (ovulation) ችሎታ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል በተጨማሪም በእንቁልጢ ላይ ሲስቶች (cysts) እንዲፈጠሩ ያደርጋል።

የመራቢያ ሆርሞን መዛባት የሚፈጠርበት ትክክለኛ ምክንያት አይታወቅም፣ መፍትሄም የለውም። ግን ምልክቶቹ ሲከሰቱ በመድሃኒት በመደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ክብደት በመቀነስ የተመጣጠነ አመጋገብ በመመገብ መቆጣጠር ይችላል።

አስፈላጊ ማስታወሻ: የመራቢያ ሆርሞን መዛባት ከከፍተኛ የዓይነት 2 ስኳር በሽታ እና የልብ እንዲሁም የደም ሥር (cardiovascular) ችግሮች ጋር የተያያዘ ነው። ስለዚህ መደበኛ ምርመራ እና ምልክቶችን መቆጣጠር አስፈላጊ ነው።

በተጨማሪም የመራቢያ ሆርሞን መዛባት ያለቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ የሆርሞን የእርግዝና መከላከያ ይታዘዝላቸዋል፣ ይህም የወር አበባን ዑደት እንዲደጋገም ይዳርጋል። የማህፀን ሽፋን ወይም በየወሩ መወገድ ያለበት በወር አበባ ጊዜ የሚመጣ ሽፋን/layer/ እንዳይጠራቀምና እና የካንሰር አደል እንዳቀንስ በየንስ በየ3 ወሩ አንድ ጊዜ የወር አበባ ሊኖር ይገባል። ከ3 ወር በላይ ወር አበባ ካልመጣ፣ አባክዎ ሐኪም ያማክሩ።

ምንጭ:-

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/polycystic-ovarysyndrome-pcos

https://hsph.harvard.edu/mahalingaiah-lab/news/pcos-heart-disease-and-diabetes -what-every-patient-needs-to-know/

የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን (Pelvic Inflammatory Disease /PID)

የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን ብዙ ጊዜ ባልታከሙ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች (በተለዩ ክላሚደያ (Chlamydia) ወይም ጨብጥ) ወይም በሌሎች ያልታከሙ ኢንፌክሽኖች (እንደ Bacterial Vaginosis) ሆኖ ይከሰታል። የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን በጣም የተለመደ ስለሆነ ብዙ ጊዜ ሰው ሳያውቅ ሊኖርበት ይችላል።

የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን ብዙ ጊዜ ምልክት አያሳይም። ነገር ግን ከታየ፣ እነዚህን ሊያካትት ይችላል:-

- የፐልቪክ ወይም የሆድ ህመም
- ያልተለመደ፣ ከባድ ወይም ህመም ያለው ወር አበባ
- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ የማለት ስሜት
- ሽታ ያለው ያልተለመደ የብልት ፈሳሽ
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ህመም

የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽንን ለመከላከል መደበኛ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች ምርመራ ማድረግ ይመከራል። ክላሚዲያ እና ጨብጥ ቀድሞ ማወቅ እና በትክክል በአንቲባዮቲክ መታከም እጅግ አስፈላጊ ነው።

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን ካልታከመ ከባድ የጤና ችግሮችን ሊያመጣ እንዲሁም ኢንፌክሽኑ ወደ ሌሎች የሰውነት ክፍሎች ሲዘልቅ ይችላል። ሕክምናው አንዳንድ ጊዜ የተፈጠረውን ጉዳት ሙሉ በሙሉ ሊመልስ አይችልም እንዲሁም በአንዳንድ ሁኔታዎች የውስጥ ጠባሳን ሊፈጥር ይችላል፣ ይህም የመራቢያ አቅምን መቀነስ (infertility) ሊያስከትል ይችላል።

ምንጭ፡-

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/pelvic-inflammatory-disease-pid

የማህፀን ውጭ ተሹ መብቀል (Endometriosis)

የማህፀን ውጭ ተሹ መብቀል ማለት ከማህፀን ውስጥ ያለው ሽፋን (uterine lining) ጋር የሚመሳሰል ተሹ ከማህፀን ውጭ ባሉ ቦታዎች መውጣት/መብቀል ነው። ይህ እብጠት፣ ህመም እና ጠባሳ (scarring) ያመጣል። በጣም የተለመደ ሁኔታ ቢሆንም በበቂ ሁኔታአይታወቅም (underdiagnosed)። ምልክቶቹ ከማይታዩ እስከ በጣም ከባድ ህመም እና የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን እስከመከልከል ሊደርስ ይችላል።

የተለመዱ ምልክቶች፡

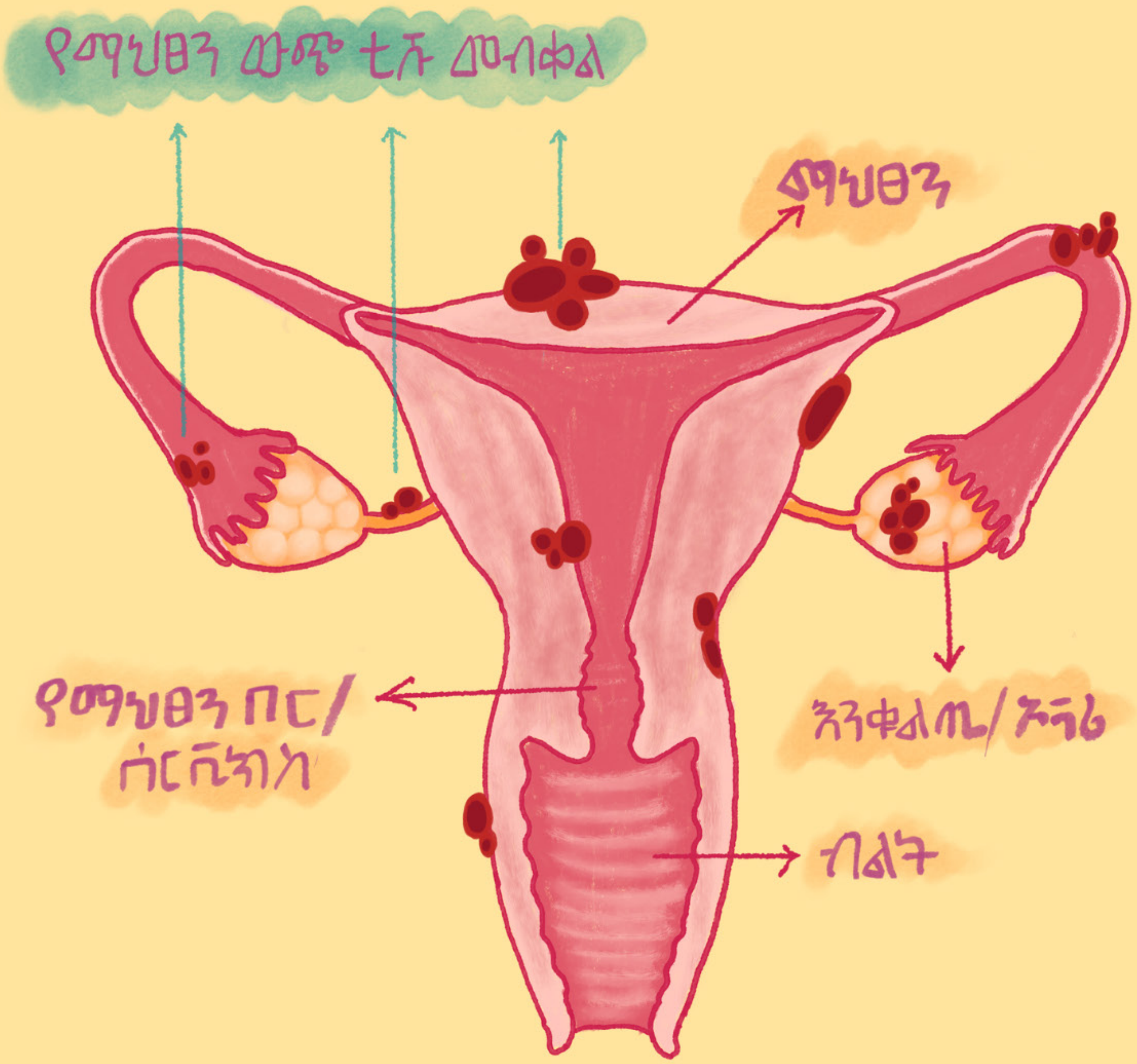
- ከፍተኛ የወር አበባ ቁርጠት (severe cramps)
- ከባድ የወር አበባ (heavy periods)
- ዘላቂ የፐልቪክ፣ የታችኛው ሆድ ወይም የታችኛው ጀርባ ህመም
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ወይም ከዚያ በኋላ ህመም
- በሽንት እና ሰገራ ወቅት ህመም
- የመራቢያ ችግር (infertility) / ጽንስ የመቋጠር ችግር

የማህፀን ውጭ ተሹ መብቀል ማንኛውም ማህፀን ያለው ሰው ሊያጋጥመው ይችላል። ዘላቂ መፍትሄ የለውም፣ ግን በመድሃኒት ወይም በቀዶ ሕክምና መታከም ይቻላል።

ምንጭ፡-

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis/how-endometriosis-diagnosed-and-treated



የማህፀን ውጭ ቲሹ መብቀል
ማህፀን
የማህፀን በር/ ሰርቪክስ
እንቁልጢ/ ኦቫሪ
ብልት

የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች (Urinary Tract Infections /UTIs)

የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች በተለዩ የሽንት መቋጠሪያ አካባቢ ያሉ ኢንፌክሽኖች ናቸው፤ ማለትም ፊኛ (bladder) እና የሽንት መውጫ ቱቦ (urethra) ላዩ ዩከሰታሉ። በተለዩ ብልት (Vulva) ያላቸው ሰዎች ዘንድ በጣም የተለመዱ ናቸው። ማንኛውም ባክቴሪያ የሚያመጣ ከሽንት መውጫ ቱቦ ጋር የሚኖር ንክኪ የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች ሊፈጥር ይችላል።

የተለመዱ ምልክቶች፡

- በሽንት ጊዜ ህመም ወይም ማቃጠል
- ደመናማ ወይም መጥፎ ሽታ ያለው ሽንት
- በሽንት ውስጥ ደም ወይም መግል
- እብጠት ፣ ቁርጠት ፣ የፐልቪክ ህመም ወይም ግፊት ስሜት
- በተደጋጋሚ ወይም ቶሎ ቶሎ ሽንት መሽናት መፈለግ
- ኢንፌክሽኑ ወደ ኩላሊት ከደረሰ ትኩሳት ፣ ብርድ ፣ ማቅለሽለሽ ፣ ማስታወክ ፣ ድካም ፣ በጀርባ መሃል ህመም (mid-back pain)

ከላዩ የተጠቀሱትን ምልክቶች ካጋጠሙዎት ሐኪም ማየት አስፈላጊ ነው። ዩህ ህመም በአንቲባዮቲክ ሊታከሙ ይችላሉ።

መከላከያ :

- ከወሲብ ግንኙነት በኋላ ሽንት መሽናት
- በቂ ውሃ መጠጣት
- ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በሗላ ከፊት ወደ ኋላ በመጥረግ የመራቢያ አካልን ንጽህና መጠበቅ
- በብልት አካባቢ ሽታ ያላቸው ሳሙናዎች፣ ስፕሬዩዎች ወይም ፓውደሮች መጠቀምን መቀነስ

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ ህመሙ ቶሎ ካልታከመ ወደ ውስጥ ሊዘልቅ እና ኩላሊት ጋር ሊደደርስ ይችላል፣ ይህም የኩላሊት ኢንፌክሽን ሊያመጣ ይችላል።

ምንጭ፡-

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/urinary-tract-infections-utis
https://www.cdc.gov/uti/about/index.html#cdc_disease_basics_prevention-prevention

ቫጅናዬትስ (ዩስት ኢንፌክሽን እና የባክቴሪያ ቫጅኖሲስ)
Vaginitis (Yeast Infections & Bacterial Vaginosis)

ቫዩጅናዩትስ ማለት በብልት ውስጥ የሚከሰት መቆጣት (irritation) ወይም እብጠት (inflammation) ሲሆን ብዙ ጊዜ በኬሚካል አለመመጣጠን ይከሰታል። በጣም የተለመደ እና ብዙ ጊዜ በቀላሉ መታከም ይችላል።

የተለመዱ ሁለት የቫጅናዩትስ አይነቶች፡

ዩስት ኢንፌክሽኖች (Yeast Infections) ይህ በብልት (vagina) ውስጥ በተፈጥሮ የሚኖር ፈንገስ በብልት ውስጥ ያለውን ተፈጥሮአዊ ሚዛን ሲያዛባ የሚፈጠር ነው።

ምልክቶች፡-

- ወፍራም፣ ነጭ እና ሽታ የሌለው ፈሳሽ
- ማሳከክ ፣ ማቃጠል ፣ መቅላት እና መቆጣት

ዩስት ኢንፌክሽኖች በፀረ- ፈንገስ (antifungal) መድሃኒት መታከም ይችላሉ።

የባክቴሪያ ቫጅኖሲስ (Bacterial Vaginosis (BV) የባክቴሪያ ቫጅኖሲስ በብልት (Vagina) ውስጥ ያሉ ባክቴሪያዎችሚዛን ሲቀየር የሚከሰት ነው።

ምልክቶች፡-

- ቀጭን፣ ግራጫ ወይም አረፋ ያለው ፈሳሽ ከከባድ የዓሳ የመሰለ ጠረን ጋር
- ማሳከክ፣ መቃጠል ፣ እብጠት ወይም በብልት እና በውስጥ ብልት (Vagina and vulva) ህመም መኖር/ምቾት መንሳት
- በወሲብ ግንኙነት ጊዜ ህመም መኖር/ምቾት መንሳት
- አንዳንድ ጊዜም ምንም ምልክት አይኖርም

የባክቴሪያ ቫጅኖሲስ በፀረ-ባክቴሪያ (antibiotics) መድሃኒት መታከም ይችላል።

ዩስት ኢንፌክሽን እና የባክቴሪያ ቫጅኖሲስ በቀጥታ በወሲብ አይተላለፉም። ነገር ግን በወሲብ ግንኙነት (በተለይም ከአዲስ ሰው ጋር ወይም ብዙ አጋሮች ከአሉ) የvagina የኬሚካል ሚዛንን ሲቀዩር እና የመያዝ እድሉን ሲጨምር ይችላል።

አስፈላጊ ማስታወሻ፡ ማስታወሻ፡ የባክቴሪያ ቫጅኖሲስ ካልታከመ ወደ የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን (PID) ሊያመራ ይችላል፣ የእርግዝና ችግሮችን ሊያመጣ ይችላል፣ እና ከሳሚዳያ እና ጨብጥ የመሳሰሉ የአባላዛር ኢንፌክሽኖችን የመያዝ እድልን ሊጨምር ይችላል።

ተደጋግሞ የሚመጣ ቫይጅናይትስ (Recurrent Vaginitis)

በዓመት 4 ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ ቫይጅናይትስ ካጋጠምዎት በተደጋጋሚ የሚከሰት ቫይጅናይትስ አለብዎ ማለት ነው። ይህም የሚከሰተው በተለዩ የበሽታ መከላከል አቅምን የሚያዳክሙ ሁኔታዎች (እንደ ስኳር ወይም ኤች አይ ቪ) ሲኖሩ ነው ። የቫይጅናይትስ ሕክምናን (ፀረ ባክቴሪያ ወይም ፈንገስ መድሃኒቶች) ሙሉ በሙሉ አለመጨረስም ይህን ሁኔታ ሊያመጣ ይችላል።

ምንጭ:-

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/vaginitis/how-do-i-get-checked-and-treated-vaginitis

https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3963-bacterial-vaginosis

የተሳሳተ ግንዛቤን ማስተካከል :

ብልት ያላቸው ሰዎች በአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ሊያዙ ይችላሉ?

ብዙ ሰው የያዘው የተሳሳተ እምነት የሴት ብልት ያላቸው ሰዎች በአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ቢያዙ አይችሉም የሚለው ነው። ይህ ግን ፍጹም ስህተት ነው።

የአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ በወሲብ ፈሳሾች፣ በደም እና በብልት ቆዳ ንክኪ (skin-to-skin contact) ይተላለፋሉ፣ ይህም በማንኛውም ስርዓተ ጾታ ወይም ወሲባዊ ዝንባሌ ያለው ሰው መካከል ሊከሰት ይችላል። ሴቶች ከሴቶች ጋር የወሲብ ግንኙነት ሲያደርጉ ወይም የሴት ብልት ያላቸው ሰዎች ከሌላ የሴት ብልት ካላችው ስዎቸ ካር ወሲባዊ ግንኑነት ሲያደርጉ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ሊይዛቸው ይችላል፣ ስለዚህ መከላከያ መጠቀም እና መደበኛ ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የመደበኛ ምርመራ ፈጣን ማስታወሻ

የምርመራ አይነት	የምርመራ ድግግሞሽ	ትክክለኛ የምርመራ ጊዜ
በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ	በየወሩ	የወር አበባ ከጀመረ ከ 4-10 ቀን በኋላ
የማህፀን አንገት ምርመራ	በየ3-5 ዓመት አንድ ጊዜ	የወር አበባ ከጀመረ 10-20 ቀን በኋላ
የፐልቪክ ምርመራ (Pelvic exam)	በየ3 ዓመት አንድ ጊዜ	ከወር አበባ 1-2 ሳምንት በኋላ ወይም ከሚከተሉት ምልክቶች ካሉ • የፐልቪክ/ሆድ ህመም • ያልተለመደ ደም መፍሰስ ወይም ፈሳሽ • ማሳከክ • ያልተለመደ ወይም ህመም ያለው ወር አበባ ሲኖር
የአባላዘር ኢንፌክሽኖች እና ኤች አይ ቪ/ኤድስ ምርመራ (STIs)	ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ	በመደበኛ አመታዊ የጤና ምርመራ ጊዜ ወይም በየ3-6 ወር አንድ ጊዜ እንዲሁም አዲስ/ብዙ የወሲብ አጋሮች ሲኖሩ ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ የወሲብ ግንኙነት ሲኖር

ማጣቀሻ

የወር አበባ

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation
https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-do-i-know-if-my-menstrual-cycle-normal
https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/how-to-use-menstrual-hygiene-products

የእርግዝና መከላከያ

https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control
https://www.plannedparenthood.org/blog/whats-a-dental-dam
https://www.plannedparenthood.org/blog/the-many-lives-of-condoms
https://scorecard.prb.org/wp-content/uploads/2022/03/National-Guideline-for-Family-Planning-Services-In-Ethiopia-2020.pdf

በጥንቃቄ የሚደረግ ጽንስን ማቋረጥ

https://reproductiverights.org/maps/self-managed-abortion/ethiopia/#:~:text=Ethiopia%20only%20permits%20abortion%20on,in%20cases%20of%20extreme%20poverty
https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/in-clinic-abortion-procedures
https://www.reproductiveaccess.org/wp-content/uploads/2019/04/2019-04-Sams-Med-Ab_color.pdf
https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/the-abortion-pill
https://www.healthline.com/health/after-abortion#complications

በራስ የሚደረግ የጡት ምርመራ

https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse?gad_source=1&gad_campaignid=2215830&gbraid=0AAAAAD_jk-40fYp7L5h1pdQHas_U7k4bB&gclid=Cj0KCQjwmunNBhDbARIsAOndKpniyES2yphEjPF7Hfyh58BU6H2SPU5ALtnmSHhl3-ggzy2hWTyzFBsaAk-FEALw_wcB

https://www.youtube.com/watch?v=y1uKXhFgSnE

የማህፀን አካል ምርመራ

https://www.acog.org/womens-health/faqs/cervical-cancer-screening

https://www.acog.org/womens-health/videos/cervical-cancer-screening

https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/pap-smear/about/pac-20394841

ፔልቪክ ምርመራ

https://www.verywellhealth.com/going-to-the-gynecologist-101-3522436

የአባላዘር በሽታ ኢንፌክሽኖች ምርመራ

https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex
https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/get-tested
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hpv-infection/in-depth/hpv-vaccine/art-20047292
https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/hpv/should-i-get-hpv-vaccine

የማህፀን እጢዎች (Uterine Fibroids)

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/uterine-fibroids

የመራቢያ ሆርሞን መዛባት (Polycystic Ovarian Syndrome/PCOS)

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/polycysticovary-syndrome-pcos
https://hsph.harvard.edu/mahalingaiah-lab/news/pcos-heart-disease-anddiabetes-what-every-patient-needs-to-know/

የማህፀንና ተያያዥ መራቢያ አካላት ኢንፌክሽን (Pelvic Inflammatory Disease /PID)

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/pelvicinflammatory-disease-pid

የማህፀን ውጭ ተሹ መብቀል (Endometriosis)

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis
https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/endometriosis/how-endometriosis-diagnosed-and-treated

የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች (Urinary Tract Infections /UTIs)

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/urinary-tract-infections-utis
https://www.cdc.gov/uti/about/index.html#cdc_disease_basics_prevention-prevention

ቫጅናይተስ

https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/vaginitis/how-do-i-get-checked-and-treated-vaginitis

https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3963-bacterial-vaginosis